પ્રસ્તાવના.

મા બાપો તમારા છોકરાઓને તપાસો.

સ્કુલનાં છોકરાઓમાનાં ચોકસ વર્ગ માહેલા જુવાનો જ્યારે મારા જોવામાં આવે છે, ત્યારે એક નીસાસાની હાય મારા દીલમાંથી વીજલી માફક પસાર થઇ જાય છે. માત્ર મનમાં દયા લાવી બેસી રહેવું તેનાં કરતાં કાંઇ ચેતવણીનું રણસીંગડું વજાડી મદદનો હાથ આપું એવો વીચાર મારા મનમાં વારંવાર આવે છે. મારો પોતાનો બચપણમાં જીવન શક્તી ગુમાવાની ખોટી ટેવ પડવાથી નાશ થયલો હોવાથી, મને આજ વેર બહુ સોસવું પડ્યું છે અને પડે છે; તેમજ હાલ કેટલાક સમજુ વક્તાઓ પારસીઓને પોતાના નાદાંન નીરદોશ છોકરાઓને આય નુકશાનકારક ટેવ માટે ચોપાનીયાં અને ન્યુસ પેપરોમાં ટુક ચેતવણી આપવા લાગયા છે; તે ઉપરથી મેં વીચાર કર્યો જે મારો પોતાનો દાખલો આપી તેમજ ઇંગલંડ અને અમેરીકામાં એ માટે મોટા દાક્તરો તેમજ પરમારથી ખાનગી ગ્રહસ્થો

ચોપડીઓ છપાવી માબાપો અને છોકરાઓને આય જીવલેન ગુનાંથી થતાં ખાનાં ખરાબીની જે વીગતવાર સમજણ આપે છે તેમ મારે પણ કરી માંબાપોની આંખ ઉગાડવી, અને નીરદોશ છોકરાઓની ભરજુવાનીમાં થતી કતલ અટકાવવી. જે લોકો સારાં નસીબે આ જાલમાં સપડાયાં નથી, તેમજ એથી ઉપજતાં નહી વરાગુવી શકાય એવાં દરદના ભોગ થયાં નથી, તેઓ કદાચ એમ સમજશે જે તેઓનાં કુમલાં મગજનાં છોકરાઓ એવી નીચ આદતનાં ગુલામ થાય એ નહીં મનાય તેવું છે. કેટલાંકો પુછશે કે શું આવાં ચોપાનીયાંથી છોકરાઓ જેઓને આ બાબદ માટે જ્ઞાન પણ નહી હોય તેઓને એજ ચીજનું ભાન કરવા બરાબર ઠરતું નથી? હું કહુંછું જે હરગેજ નહી. તેઓને ચેતવણી મલવાથી એ રસ્તે જવાને સામાં તેઓ ધૃજશે. એક બારગી તકરાર માટે થોડાક બીન અનુભવીઓની આ ખોટી ધાસતી કબુલીયે: ત્યારે હું પુછુંછું જે જ્યારે માબાપો પોતાનાં નાની વયનાં છોકરાઓ ઘરમાં છચોક નીતીભ્રષ્ટ વારતાની ચોપડી વાંચે છે અને કાટેલ ઝેર મનમાં પચાવે છે ત્યારે

કાંય એવો વાંધો લેતાં નથી? એ શું દેખાડે છે જે છોકરાઓ કાંઇ સમજે છે કે નહી? શાથી તેઓનો નાશ વધારે થશે? ચેતવણીનાં બે બોલ કહ્યાથી યા ચુપચુપ બેસી રહેવાથી? આય તો જાણીતી વાત છે કે ઘેર કરતાં છોકરાઓને સ્કુલમાં વધારે વખત કાઢવો પડે છે, અને કુદરતી રીતે તેઓ ત્યાં જાત જાતની ચાલચલણવાલા છોકરાઓ-ની સંગતમાં આવે છે, અને તેથી કાંઇ પણ શક વગર તેઓ આ સઘલું મોડું વહેલું સમજશેજ. શું સમજુ માબાપો પોતાનાં બાળકોને વારંવાર શીખામણ નથી દેતાં કે ખરાબ છોકરાઓની સંગ-તમાં ફરીયે નહી, ગાલ ગલોચ કરીયે નહી અને કોઇ કરતું હોય ત્યાં ઉભાં રહીયે નહી, દારૂ પીજીએ નહી, દારૂ એ ઝેર છે, તો શું કોઇ એમ કહેવાની હીંમત કરશે જે પોતાનાં વહાલાં માબા-પની ચેતવણી છતાં છોકરાઓને એ સર્વ ચીજો માત્ર curiosity ખાતરજ કરી જોવાની જીજ્ઞાસા થશે? કદી પણ નહી. સાંમઓ તે કુમળા મગજ ઉપર[1] આગમજથી મલેલી ચેતવણીની અસર

1 To be forewarned is to be forearmed.

થવાથી તે બાળક એમાનું એક પણ કામ કરવાને શરમાસે. સામણુ ચેતવણીનાં બે બોલોની ગેરહાજરીમાં નીરદોશ છોકરાઓનું નખોદ વલી જાય છે, જે મારા પોતાનાં દાખલા ઉપરથી જોવામાં આવશે. તે સીવાય દાકટરો તેમજ અનુભવી સ્કુલના માસતરોનો જો વીચાર પુછવામાં આવે તો ઘણાકોનો સંદેહ જરૂર દુર થશે. આ નાંધલું ચોપાન્યું લખવાની મારી મુલ મતલબ માબાપોને ચેતવણીનાં બે બોલ કહી; તેઓનાં નાદાન નીરદોશ છોકરાની વધારે સંભાલ લેવાને આગ્રહ કરવાની છે. હું એ માટે વાલીઓ, સ્કુલનાં પ્રીનસીપાલો, અને ઉધરતા છોકરાઓને આય ચોપાન્યું વાંચવાની એલતેમાસ કરૂંછું. એ વાંચ્યા પછી માબાપો જો પોતાના નીરદોશ છોકરાઓની નીતી અને તંદરોસતી ઉપર વધારે ધ્યાન આપશે તેમજ છોકરાઓ ચેતીને ચાલશે તો આય મારા બીનસ્વાર્થી કામનો બહુ આનંદ ભરેલો બદલો મલેલો સમજીશ.

આ ચોપાન્યું નાંધલા છોકરાઓને માટે ખાસ લખવામાં આવ્યું છે, અને તે માટે એમાં સમાચલી બાબદ અને ભાષા ઉપર બારીક ધયાન

આપવામાં આવ્યું છે તે છતાં નજર ચુકે એકબી ન છાજતો બોલ લખાઇ ગયો હોય તે કાઢી નાંખવા એક બાહોશ સોલીસીતરની મદદ લેવામાં આવી છે. તેવને એ ચોપાન્યું વાંચી એવો અભીપ્રાય આપયો છે જે એ માંહેલી બાબદ તદન નીરદોશ ભાશામાં લખાયલી છે એટલુંજ નહી, પણ તે છોકરાઓનાં વાંચવામાં આવ્યાથી તેઓને ખોટે માર્ગે જતાં અટકાવવાને એક ઉપયોગી સાધણ થઇ પડશે.



મારો પોતાનો દુખદાયક હેવાલ.



મારો જનમ એક સાધારણ તંદરેાસતીવાલાં પણ દુખ દરદથી નીરાળા માબાપને ત્યાં થયેા હતો. હું પોતે પણ ગોલ તંદરેાસત મોઢાંનો ચપલ નાંધલો છોકરેા હતો. સાત વરસનો થયેા ત્યારે મહેતાજીની નીશાળે મુંકયેા હતો. ત્યાં સર્વ છોકરામાં મારી ચબરાકીથી જરા વધારે ધ્યાન ખેંચતો હતો. નવમે વરસે નીશાળ છોડાવી એક ખાનગી હાઇસ્કુલમાં મને મુકવામાં આવ્યેા હતો. ત્યાં પણ નજદીક અગીયાર વરસનો થયેા અને ચેાઠા સ્તેંડરડમાં ગયેા ત્યાં વેર મારી હુશીયારીથી કલાસનાં માસતર તેમજ સ્કુલનાં હેડમાસતરની સાબાસી મેલવતો. હવે આય વર્ગમાં પારસીનાં પાંચ એક ખરાબ છોકરા પણ હતા. તેઓ માસતરને બુમ પડાવતા, તેમજ કલાસમાં લેશન ચાલે ત્યારે પણ ગલીચ વાત કરતા. તેઓ મારી સાથે વાતચીત કરવા આવતા પણ ધીક્કારથી હું તેઓ આગલથી ખસી જતો. તેનું કારણ કદાચ એ હેાય જે મને ઘરમાં સહવાર સાંજ બંદગી કરવાની ટેવ પાડેલી હેાવાથી

તેમજ આતવાર અને રજાનાં દીવસો ઉપર દરીયે તેમજ આતશબેરામ ભણવા ફરજયાત મોકલતાં હોવાથી ખુદરતી રીતે મને એ છોકરાઓની સંગત ગમતી નહી. કેટલી વખત મેં વીચાર કર્યો હશે જે ઘરમાં કહી આય સ્કુલ છોડી દેવું. પણ તેમ કરવાની મને શરમ લાગતી અને હીમત ચાલતી નહી હવે એજ વર્ગમાં મારા સગાંનો એક છોકરો પણ હતો. તે આય ખરાબ છોકરાઓ સાથ બેસતો અને ઘરમાં લાડકો હોવાથી લેશન ઉપર ધયાન આપતો નહી. મારે કહેવું જોઇએ કે તે એક ચબરાક છોકરો હતો; પણ ઘરનાં અંકોશ વગર તેમજ ખરાબ સંગતથી બગડી ગયો હતો. એ સગાનો છોકરો હોવાથી મારે ઘેર આવતો જતો હતો, અને મારા બાવા એની સાથે મારી દોસતી વધારવાને ઈંતેજાર હતા. હું મનમાં મુઝાતો હતો તોપણ એની સાથે ફરવા હરવા જતો હતો, બીજા કોઈ સાથે મને ફરવા જવા દેવામાં આવતો નહી. એક દીવસ આ સગો મારે ઘેર મલવા આયો, અને મને ઓરદામાં એકલો લેશન કરતો જોઇ મારી જીંદગીનો[૨] નાશ

---

૨ Self abuse.

કરવાનું દેખાડયું. ત્યાર બાદ મને અને તેને એ બાબદ ઉપર કદી વાત થઇ ન હતી. પણ તે એકજ વખત દેખાડેલું મારી જીંદગીનું નખોદ વાલવાને પુરતું હતું. એ વખતે હું માત્ર બારવરસનો હતો, અને મારો સગો મારેથી માત્ર આંઠ મહીનાં મોટો હતો એક વખત એક માણસ એક લાલચમાં સપડાયો કે પછી પુછવુંજ શું! તેમ મારી પણ અવસતા થઇ. આતવાર તેમજ રજાનાં દીવસોમાં લેશન કરવાને બહાને ઓરડો બંધ કરી બેસું અને મારો નાશ કરતો. રાતે પણ સૂઇ ગયો હોવું એવો ધોંગ કરતો. મને હમનાં એમ લાગે છે જે તે વખતે મારાં માબાપોની નજર ક્યાં ગુમ થઇ ગઇ હશે? આ પ્રમાણે બે વરસ વેર એટલે ચૌઉડ વરસનો થયો ત્યાં વેર ચાલયું. એ અરસામાં હું બહુ સુકઇ ગયો. મોહું ઉતરી ગયું, લેશન કરવા ગમે નહો, અને કરવાનો તજવીજ કરૂં પણ માથું ચાલે નહી ફેર આવે. કમરમાંથી વાંકો થવા લાગો અને બરડામાં ચસકો મારે. આખો વખત અમથા વીચારો આવે અને મન ભમતું રહે. રાતે ઉંઘમાં પણ સ્વપનાં અને વીચારો આવે. શાંત ઉંઘ આવે

નહી. ભુખ પણ મરી જવા લાગી. અને પાણી-
ની પુશકલ સોસ લાગતી. સ્કુલની છ મહીનાની
પરીક્ષામાં અવારનવાર નાપાસ થવા લાગો. માસ્ત-
તરો પણ અજબ થાય અને મને પુછે કે તુને થાય
છે શુ ? કંસરતશાળામાં કાંય નહીં જતો તેમજ
સારે. ખોરાક લે વગેરે. હવે મને સુકકો થાંસો
થવા લાગો. અને ખાધા પછી પેટમાં દુખારો શરૂ
થતો, અને અતયંત નબલઈ લાગતી. મને યાદ છે
જે જ્યારે હું દશ વરસનો હતો ત્યારે મરીનલા-
ઇનસથી ચાલતો ચર્ચગેટને રસ્તે ઓટ હોય ત્યારે
રેતી ઉપરથી રમતો રમતો કોલાબે વેર જતો,
તેમજ ચાલીને ઘરે પાછો ફરતો. પણ હવે મારાથી
એક માઇલ પણ એક્કી વખતે હાંફ્યા વગર ચલાતું
નહી. કાંય નહી વારૂં ? દશમે વરસે છોકરાઓમાં
જેટલું કઉવત હોય છે તેથી વધારે જોર જેમ તેઓ
ઉમરમાં વધતાં જાય તેમ આવવું જોઇએ કે સામ-
ખું ઓછું થવું જોઇએ ? પાંચ મીનીટ ઉભું રહી
કોઇ સાથ વાત કરવા ગમે નહી. મેદાનમાં ક્રીકેટ
રમવા જતો ત્યાં પણ છોકરાઓ મને હસતા. બો-
લને બેટ મારવા જાવું ને હાથમાંથી બેટજ છૂટી

જાયે. અરે, કેટલી વખત મારા ગોઠીયાઓને દડો આશમાનવેર ઉડારતા જોઈ મેં નીશાસો નાંખ્યો છે જે મારાથી તો ત્રણ વારબી ઉંચે ફેંકાતો નહી હતો. કેટલી વખત મારી ઉમરનાં છોકરાઓને તંદરોસ્ત બાંધાનાં, ગોલ ચલકતાં મોઢાનાં, હસતા ખુશનુમાં ચહેરાનાં, જલદી દોડતા, તેમજ ચપલઇથી ચાલતાં જોઇ મારે વીશે હલકો વીચાર બાંધી નીશાસો નાંખતો હતો! પણ મારા જેવા આડે રસતે ઉતરેલા નીરદોશને કોણ ચુક બતલાવે?

અતયાર વેર મારા બેખબર માબાપની નજર ઉંગડી ન હતી. પણ એક દીવસ એક સગાંએ ધ્યાંન ખેંચ્યું જે આય છોકરો નાંધલો હતો ત્યારે એટલો નબલો નહી હતો, એ દીવસે દીવસે ગલાતો કેમ જાય છે, કોઇ દાકટરને એને દેખાડો. એ ઉપરથી મારા બાવાએ હમારા ઘરનાં એક પારસી દાકતર જેવન ઘણા હુશીયાર ગણાય છે તેવનને બતલાવ્યો અને આવી રીતે ગલઇ જવાનો તેમજ વારંવાર ખરાબ અવાજે થાંસવાનું કારણ પુછ્યું. તેવણે કહ્યું જે માત્ર નબલઇ થઇ છે. નબલઈ શાથી થઇ વારૂં? તે કહેવાની દાકટરની હીમત Moral courage

નહી હતી. એનું કારણ દાકટર બધું સમજયા તેા હશેજ, પણ મારી ભુલ ભાંજી નહી. બે મહીના દવા કીધી પણ કંઇ ફાયદેા થયેા નહી. સાંમળેા વધારે લેવાતેા ચાલયેા. દુખનું કારણુજ જયાં વેર દુર કરેા નહી ત્યાં વેર ફાયદેા કેમ થાય? એ પછી બીજા બે ફીરંગી દાકટરેાની સલાહ લીધી. તેઓએ બે ચાર દવા ફેરવી આપી પણ મારી ચુક બતલાવી નહી. હું શું જાણું જે આય પાપી ટેવ મારેા નાશ કરે છે? એ પછી એક રાતે પાણી પીવા ઉઠયેા ત્યારે બેસુધ થઇ ભેાંય ઉપર પડી ગયેા. બાવાએ ચેાઠા પારસી દાકટર બદલયા પણ તેવનબી મુંજી નીકલયા. બધું સમજે પણ મને ચેતવણીનાં બે બેાલ કહયા નહી. હું દાકટરેાને અતરે અરજ કરૂંછુ જે તેઓ જયારે મેાટી પરીક્ષાએા પાસ કરે છે ત્યારે આ બાબદ માટે પણ જ્ઞાન ધરાવતા હેાવાજ જોઇએ. ત્યારે પેાતાનાં ભેાલવાયલા દરદીને ચુક બતલાવાવાને શા સારૂ શરમાય છે? તેઓથી મેાઢે નહી બેાલાતું હેાય તેા ચીઠી લખી નીરદેાશ નાદાનની ચુક ભાંજવી. કેાઇબી રીતે દરડીને બતલાવવું તેા જોઇએજ કે તેના દરડનું કારણુ એક યા

બીજું છે. શું એમ કરવાની તેઓની પાક ફરજ નથી?

આય પછી પાંચમો દાકટર બદલયો. એમ કરતાં એક વરસ વહી ગયું; અને અતયંત નબલઇને લીધે છઠ્ઠા સ્તેંડરડમાંથી સ્કુલ છોડવી પડી. જે કોઇ જોય તે પુછે કે આય છોકરાને થાય છે શું જાણે ઘોરમાંથી ઉઠી આયો હોય એવો લાગે છે વગેરે. આય છેલ્લા દાકટર પણ આગલનાં દાકટરોનાં ભઇજિ મલયા, પણ મને સહુવારે નાસતા પછી દુધમાં ફેલોસ કમપાંઉડ સીરપ લેવા જણાવવાની મહેરબાની કીધી અને ઉમેરીયું જે જો થોડાક વધારે વખત એમ ચાલશે તો મને ખઇ અથવા મીઠી પીશાબનાં રોગ પર નાંખી દેશે. પણ તેનું કારણ દાકટર સાહેબ? તેનું કારણ બતલાવવાને દાકટરમાં હીમતજ નહી હતી.

મારે અતરે જણાવવું જોઇએ જે જો પહેલેથીજ મારા ઘરમાંથી કોઈ ઇંગ્રેજ દાકટરને મને બતલાવ્યો હતે તો જરૂર તે મારી ભુલ દેખાડતે અને મારો આટલો નાશ થવા દેતે નહી.

એ પછી હું ઘરમાંજ બેઠો. એ વખતે મારી

ઉમર સતર વરસની હતી. આય દુખથી મારો ઉઘ-રભાવ તુટી ગયો હતો, અને તેથી ચોઉડ વરસનાં છોકરા જેટલો, દરડથી ખવઇ ગયલો દીસતો હતો. લગભગ પાંચ વરસ થયાં હું એ પ્રમાણે રીબતો હતો. પણ આગલ જણાવી ગયો છું તેમ નાનપ-ણથી બંદગી કરવાની ટેવ પાડેલી હતી તે હજી ગઈ નહી હતી. તેની બરકતે અંતે પરવરદેગારે મારા જેવા ભમાયલા પણ નીરદોશને બંચાવાને રસતો દેખાડયો.

લંડનમાં એક ગ્રહસ્થ નાંમે મી૦ હેનરી વારલે જેવન મોટા પૈસાદાર વેપારી છે અને જેવન ઇંગ-લંડ અને અમેરીકામાં છોકરા અને માણસોને ભા-શણો આપી આવાં પાપી કામથી હાથ ઉથાવવાને આજ વરસો થયાં પોતાનો ધંધો કરી બેઠા છે, તેવન ઓસત્રેલીયા ભાશણ કરવા જતાં મુંબઇમાં થોડાક દીવસ થોભયા. એ ભાશણ શા ઉપર છે તેની મને બીલકુલ ખબર નહી હતી. મારો આખો દી-વસ ઘરમાં જતો નહી હોવાથી હું લાયબ્રરીમાં અવ-રનવર વાંચવા જતો. ત્યાં એક દીવસે મારી નજર એક કદાવર દેખાવનાં પાદરી ઉપર પડી, અને તેવન

લાયબ્રેરીનાં દીવાનખાનામાં ભાશણ આપનાર છે એ-
વું જાણવાથી તેવનનું બોલવું સાંભલવાની ઇચ્છા
થઇ. વાંચનાર, તેવનને મારીજ કમબખતી ભરેલી
બાબદ ઉપર ભાશન આપતાં સાંભલી હું દંગજ થઇ
ગયો. એક કલાક ઉપર તેવને એ બાબદ ઉપર
વીવેચન કર્યું, અને એવી સફઈથી એનાં ગેરફાયદા
તેમજ હલકઇ ખુલ્લી ભાશામાં દેખાડી કે તેજ
સાંજથી મારી પાંચ વરસની બુરી ટેવ જમીનદોશ
થઈ ગઇ. તેવનને હજારો દુવા દેતો હું લાયબ્રેરી-
માંથી નીકલયો. હવે મને માલમ પડયું જે આટલાં
વરસ મેં જે દુખ ખમયું હતું તેનું કારણ આ હતું.
તેવનનાં ભાશણથી મારાં મગજ ઉપર એટલી અસર
થઇ કે ગયેલી તંદરેાસતી પાછી મેલવવાનો મેં ની.
સચય કર્યો. મારો ઉઘરભાવ ટુટી ગયો હતો તે
કંઇ પાછો આવવાનો નહી હતો, પણ ગાલમાં ખા-
ડા પડયા હતા તેમજ આખા શરીરમાં નબલઇ
લાગતી હતી તે બને તેટલી દુર કરવાને મે ઠરાવ
કર્યો. એ ટેવ છોડવાથી ફેલોસ સીરપ જે હું કેટ-
લુંક થયું ચાલુ લેતો હતો તેનો ફાયદો હવે જ-
ણાવા લાગો. મારા શરીરમાં આસતે આસતે ટાકાટ

આવવા લાગી હું એક તાલીમખાનામાં જોડાયો. કસરત કરી સોજુ દુધ પીવાથી મને ફાયદો જણાવા લાગો તાલીમખાનામાં જ્યારે મારા ગોઠીયાઓને પુશકલ પરસેવો પડતો ત્યારે મને પરસેવાનું નામજ નહી. મને પોતાને અજાયેબી લાગતી પણ શરીરમાં લોહી હોય તો પરસેવો પડે કેની ? કેટલીક વખત ઉતસાહમાં આવી વધારે જોર કાઢતો તેમજ જોરી દમબેલ્સ ફેરવતો, તો તરત મગજમાં ફેર આવતી. એવી વખતે તુટેલાં શરીરને ભારી કસરત ફાયદાને બદલે ગેરફાયદો કરે છે એ મને ખબર નહી હતું. તેથી કસરત સદ્દતી નથી ધારી ક્રીકેટમાં જવા લાગો. યા એક કલાક બોલ માટે ચો તરફ દોડવાની હલકી કસરતથી મને રાહત મલતી, પછી ત્યાંજ બે ચાર દોસ્તો સાથે બેસી પાનાં ચોપટમાં વખત ગુમાંવતો. એમ વખત જવા લાગો પણ આ ટેવને જેવો વશ થયલા હોય છે તે સઘલાને રાતે ઉંઘમાં જીવનશક્તી જવાનું[3] દરદ

3 Spermatorrh:ea.

થાય છે. એ દુખ[૪] મને પણ સોલમે વરસથીજ ચાલું થયું હતું. એ દરદને લીધે સહવારે ઉઠું કે ફીકકું પુની જેવું મોહું, જુમઇ ગયેલી આંખ દીસતી. મોહોમાં દુખારો શરૂ થતો, કમ્મર બરદો તેમજ પગનાં ગુઠણ તુટી જતાં અને અતયંત નબલઇ લાગતી. એવી ચાલુ રીબતી હાલતમાં ઓગનીસમું વરસ પુરૂં થયું. એ અરસામાં હું પોતાને કોઇ મોટા દાકટર પાસે તપાસાવવાને કેટલુંક થયું આતુર હોવાથી મરહુમ દાકટર બહાદુરજી પાસ ગયો, અને બચપણથી અતયાર લગણનો હેવાલ કહુયો. તેવને મને કંઇ દવા આપી અને તેની સાથે કોદલીવર આઈલ લેવા ફરમાવ્યું. કોદલીવર આઇલથી મારૂ શરીર બહુ ટપી જવા લાગું તેમજ શોસ પણ પુશકલ લાગતી. તેથી કોદલીવર તેલ છોડી દેવ-શવી પાછું ફેલોસ સીરપ લેવા કહયું. ત્રણ મહીનાં વેર દાકટર બહાદુરજીની દવા કીધી પણ કંઇ ફાયદો થયો નહી. એવને મને કહયું જે દવાની કંઇ જરૂર

---

૪ It is commonly the consequence of that hideous sin engendered by vice & practised in solitude masturbation—Erichsen.

નથી માત્ર દીવસમાં ત્રણ વખતસર સાદો પુશતી-
કારક ખોરાક લેવો તેમજ સહવારે નાસતા સાથ
પયાલું ભરી દુધ લઇ તેમાં નાંખલી તી સ્યુનફૂલ
અરધી ચમચી ફેલોસ કંપાઉંડ સીરપ ભેલી પીવું.
સાંજે જમવા સાથ પણ જરતું હોય તો પાસેર
ગરમ દુધ પીવું, અને સહવાર સાંજ હલકી કસરત
કરવી. દારૂ મુદલ પીવો નહી. છેલ્લી શીખામણની
મને જરૂર નહી હતી :જો કે ઘણી વખત કેટલાંક
અનસજુએ મારા બાવાને મને વીસકી, પોરટ,
સીરાઝવાઈન તેમ રેફાઇલ વાઇન આપવા કહેતા
હતાં. મહરૂમ ભલા દાકટરે મને બીજા કોઇની
પણ દવા નહીં કરવાની શીખામણ દીધી હતી. એ-
વને કહ્યું જે આ માંઠી ટેવથી જાત જાતનાં દરદો
થાય છે પણ તે સર્વમાંથી હું અજાયેબ રીતે બચી
જવા પામયો હતો માત્ર શક્તી પાછી લાવવાની
ગરજ હતી. એ પછી એક વરસ વીતયા બાદ એક
અંગ્રેજ દાકતર જેવન મુંબઇમાં આ બાબદ ઉપર
સ્પેશીયલીસ્ત જેવા ગણાતા હતા તેવનનો વીચાર
જાણવાની મારી ઇચ્છા થઇ. તેવને દાકટર બહાદુ-
જીનોજ અભીપ્રાય આપયો, અને કહયું જે આવી

નબલાઈમાં માત્ર ટાનીક દવાનીજ ગરજ છે. તોપણ શરીરમાં લોહી વધારવા કાંઇ દવા લખી આપી તે બે મહીનાં લીધી પણ જીવ જેવો ફાયદો થયો નહી. દાકટરે કહ્યું જે ટાકાત આસતે આસતે આવશે. ઉતાવલ કરવાથી કાંઇ વલશે નહી. તાનીક તરીકે માત્ર ફેલોસ સીરપ લાંમબો વખત ચાલુ રાખવું. એવનને એવું બોલતાં સાંભલી મેં પુછયું જે મુંબઇમાં અંગ્રેજી ગુજરાતી ન્યુસપેપરોમાં ઇંગલંડ અને અમેરીકાનાં દાકટરો જાહેર ખબર આપે છે તે શું ? તેવને એઓ તરફ તીરસકાર બતાવી મને કહ્યું જે યુરોપ અને અમેરીકામાં દર વરસે હજારો છોકરાઓ આ બાબદનાં અજ્ઞાનપણાંથી એક યા બીજા દરડનાં ભોગ થઇ પડે છે, અને મોટી સંખયામાં ભર જુવાનીમાં મરણ પણ પામે છે. લાંમબા અનુભવ ઉપરથી હું કહેવાને શક્તીવાન છું જે એને અતકાવવાનો સાદો તેમજ અસરકારક ઇલાજ એજ છે જે છોકરો બાર એક વરસનો થયો જે સ્કુલનાં પ્રીનસીપાલે તેના હાથમાં આ બાબદ ઉપર લખાયલું ચોપાન્યું મુકવું. તેથીજ આ ઉડતા રોગનો અતકાવ થશે. હવે ઉપર કહ્યા પ્રમાણે

જ્યારે દર વરસે હજારો જુવાનો આને લીધે હરકોઇ દરદનાં ભોગ થાય છે ત્યારે પરવારતા નીમ હકીમો જે ઈંગલંડ અમેરીકામાં ઉભઇ જાય છે તેઓ શાર્ક માછલીની માંફક આ દુખથી રીબતા કમનસીબોને તેઓનાં દુખ માટે ખોટી બીક આપી પૈસા કઢાવે છે. દરદીએ જાણવું જોઇએ જે શીખેલા દાકતરોએ આ બાબદ ઉપર જેટલું અજવાલું નાંખયું છે, અને તેને માટે દવા શોધવાની તજવીજ કરી છે અને કરે છે તેઓજ ઉપર વીશવાસ રાખવો જોઇએ, અને લેભાગુ માણસો જેઓને દવાનો ક, ખ પણ આવડતો નથી તેઓની લભાસી જાહેર ખબર ઉપર કદી ધયાન આપવું નહી જોઇએ. આ બીન અનુભવીની દવા લેવાથી દરદી પોતાને મોટા જોખમમાં નાંખે છે. ઘણી વખત એવાની દવાથી કાંઇ બીજા જીવલેન દરદ થઇ આવે છે. આ માંઠી ટેવથી થતી નબલઇમાં માત્ર ટાનીક દવાનીજ ગરજ છે. પણ દરદીને જો એક યા બીજું ચોકસ દરદ થયું હોય જેવું કે મીઠી પીશાબ, છાતી ઉપરથી લોહી પડવું વગેરે તો કોઇ શીખેલા દાકટરનીજ સલાહ લેવી. આય જાહેર ખબર છપાવનારાં નીમ હકીમો તમોને

જે ચોપાનીયાંઓ મોકલાવે છે તે મોટા શીખેલા દાકટરોનાં standard work માંથી ઉતારી લીધેલાં હોય છે, તેઓનું પોતાનાં જ્ઞાનમાંનું કાંઇ હોતું નથી વગેરે.

એ પછી બીજાં ત્રણ વરસ ઘેરમાંજ રહી દાકટર બહાદુરજીનાં કહયાં પ્રમાણે કરવા લાગો. એથી મને પાછી તાકાત આવવા લાગી અને ઘેરમાં બેસી રહેવા નહી ગમવાથી એક વેપારીને ત્યાં નોકરીએ રહયો. ત્યાં જો કોઈ દીવસે વધારે કાંમ કરવું પડે છે તો હું હાંફી જાવુંછું, અને મગજમાં ચક્કર આવે છે. એક વખત વાજલી જેવી ખુદરતી શક્તી ગઇ તો ગમે તેટલો સારો ખોરાક અને દવા લેવા છતાં કંઇ પાછી આવતી નથી; એ તો પહેલેથીજ ચોકસઇ રાખવી જોઇએ, અને છોકરાની નાંધલી વયમાં જ્યારે તેઓ ખરૂં ખોટું પારખવાની હાલતમાં હોતાં નથી, ત્યારે માંબાપોનીજ ફરજ છે જે તેઓ ઉપર બારીક નજર રાખી તેઓને ઉછેરવા.



દાક્તરો એ માટે શું કહે છે?

પ્યારા નીરદોશ વાંચનાર, તમારાં શરીરમાં કુદરતે જીવનશક્તી મુકી છે તે તમારો [1]જીવ છે. જીવ એટલે આતમાં નહી; પણ આખા શરીરને તાકાટ આપનાર, માથાની ખોપરીથી પગનાં તળીયાંને પુશતી દેનાર, હાડકાને વધારી કઠણ કરનાર, ભેજાંને કઉવટ આપી સમજ શક્તી તથા અક્કલને વધારનાર, ટુંકમાં જ્યારે તમે પાંચ વરસનાં નાધળાં બાલક હોવો છે તેને વધારી કદાવર દેખાવનાં જુવાન છોકરા બનાવનાર—શક્તી[2] છે. તમે પુછશો કે એ જીવનશક્તી શું છે? ચાલો ત્યારે આપણ એક બાગમાં જઈએ. ત્યાં એક છોડવો જે થોડોક વખત થયો રોપાયો છે, અને જેની ચોમેર કુમલા લીલાં દાલ પાખડાં ફૂટાં છે, તેનાં થડની ઉપર છરીથી કાપ મુકીયે. જુવો એમાંથી પાણી માંફક કાંઈ ચીકણો પદાર્થ ઝડકે છે. એ શું જાય છે વારૂ? ઝાડમાંથી પાણી તે કેવું નીકલવું? પ્યારા ભાઈ, એ તો એનો

---

1 The seed is the life.

2 Force.

જીવ છે. એને એમજ રહેવા દેવો તો એ નાંજુક ઝાડમાંથી એ પદાર્થ ઝટ્ટી ઝાડ કરમાઇ જઇ છેલ્લે મરી જશે. એ ચીકનો પદાર્થ ખુદરતે થડમાંથી દરેક ડાળીઓ, ડાળીઓમાંથી દરેક પાંદડાઓ, અને પાંદડાઓમાંથી તે માંહેલા જીનાં રેસાઓમાં પચી, તે સઘળાને ખીલવી, આખા રોપાને તાકાત આપી ઉછેરવા કીધો છે. તમે રસતે ચાલતાં જે મજબુત ઉંચા છાયા આપનાર ઝાડ જુવો છો તે પણ એક વખતે ઉપલા છોડવા માફકજ નાંધલાં હતાં; પણ એની અંદરનાં ચીકણાં પદાર્થે એ આખા ઝાડને પુશતી આપી, ખીલવી મોટા કીધાં. એજ પ્રમાણે કુદરતે દરેક માણુસમાં બચપણથીજ એવો પદાર્થ મુકયો છે જેને જીવનશક્તી કહે છે. એ શક્તીની બરકટથી છોકરાઓની મગજ શક્તી ખીલે છે, તેઓની છાતીનો ઘેરાવો વધે છે, શરીરનાં હાડકાં મજબુત થાય છે, ચાલવા દોડવાની ચપલતા આવે છે, મોટી પરીક્ષા પાસ કરવા માટે જોઇતી ભેજામાં તાકાટ અને સહેન શક્તી આવે છે, અને છેલ્લે એજ શક્તી તે નાંધલા છોકરાને અઢાર વરસમાં એક કદાવર ચંચલ દેખાવનો જુવાન બનાવે છે.

પણ વાંચનાર, એજ શક્તીને ખોટે માર્ગે નાશ કરવાથી કેવું નખોદ વલે છે તે તું જાણે છે? હું એ માટે વાંગતવારથી એ ગુનાહથી થતાં ભયંકાર પરીણામ વીશે બોલીશ. પહેલે એ ગુનાહ કરનાર ખોદાની કહવી નજર તેની ઉપર હોવા છતાં ભરાઇ સંતાઇ જાણે કોઇ તેને જોતું નહી હોય તેમ એકાંતમાં પોતાનો નાશ કરે છે. તેની અસર તુરત મોઢાં ઉપર થાય છે. મોઢું તેજ વગરનું ફીક્કું મારી જાય છે. કેટલીક વખત પીલા રંગનું થઈ જાય છે. ગાલનાં ડાચાં બેસી જાય છે, આંખ ઝલકાટ વગરની જાણે ઉંઘમાંથી તરતનો ઉઠયો હોય તેવી દેખાય છે, અને આંખનાં પાપણ નીચે કેટલીક વખત ગોલ કાલી લીટી પડે છે. ભુખ મરી જાય છે, પાણીની સોસ વારનવાર લાગે છે, અને થોડુંક જે ખાધું હોય તે પચતું નથી. હાથ થંડા રહે છે, આખું શરીર જુમઈ જઇ વાંકુ વલે છે. આંખે ચક્કર આવે છે, પગનાં ગુઠણમાં કલતર આવે છે, અને શરીરનાં માંસનાં લોચા કઠણ રહેવાને બદલે પોચા થઈ જાય છે. પછી સ્કુલનાં લેશન ઉપરથી મન ઉઠી જાય છે, અને થોડુંક કીધેલું યાદ રહેતું નથી.

કેાઇબી જાતની હલકીબી કસરત લેવા ગમતી નથી અને છેલ્લે મગજ અલફાતુ બાબદ ઉપર ભમયાં કરે છે તે એટલે વેર જેથી મગજ ગુમે છે.

આય તેા એક બે વરસનાં ગુનાહની કુદરત સજા કરે છે, પણ બીજા બે વરસ એમજ જો ચાલે છે તેા છેાકરાએા આખી જીંદગીનાં દરડી થઇ જાય છે. શરીરનુ માંસ ગલી જાય છે, છાતી સંકેાચઈ જાય છે, તેમજ શરીરના હરેક અવયવે ટવાઈ જાય છે, અને આખાં શરીરમાં અતયંત નબલઈ લાગે છે, શરીર હાડપીંજર જેવું પતલું થઇ જાય છે, હાડકાં ખીલતાં અતકી પડે છે, તેમજ આખું શરીર ઉંચઇ પહેાલઇમાં વધી શકતું નથી. એવા કમનસીબ છેાકરાને એકલેા બેઠેલેા જોશેા તેા હમેશ ઉંડા વીચારમાંજ બેઠેલેા જણાશે, અને દેખાવમાંબી અરધા ઘેલા જેવેા લાગે છે. જાણે જીવલેન માંદગી ભેાગવી તરતનેાજ માંદગીનું બીછાનું સહેવી ઉઠયેા હેાય એવેા Sickly દીશે છે. છાટી ઉપરથી લેાહી પડવું, વારનવાર પીશાબ થવી, પીશાબનું બંધ થવું, ફીકરૂં અને મીઠો પીશાબ, દમ, વગેરે દરડેા આય જીવલેન ટેવનેજ આભારી છે. અતયાર વેર જો

ચેટવણી મલતી નથી તેા તે નીરદોશ છેાકરેા અંતે ઘેલેા થઇ જાય છે, યા મેાત તેનેા કંગાલ હાલતમાંથી છુટકારેા કરે છે.

માંબાપેાએ ઉપર દરશાવેલા દરદેામાંથી એકબી દરડ પેાતાનાં છેાકરાને થાય ત્યાં વેર નહી થેાભતાં પહેલેથીજ બારીક નજર રાખવી. અફસુસ કરીને નાંનપણુમાં કાંઇ પણ દરડનેા ભેાગ થયેા ન હેાય તે છતાં છેાકરેા નખાતેા જાય, ગાલમાં ખાડા પડે. મેાઢાં ઉપરનું નુંર જતું રહે, હાથ થંડા રહે, આલસુ થતેા જાય, સ્વભાવે ચીરડાઉ થાય ત્યારે ચેાકસ જાણવું જે છેાકરાને ખેાટી સંગત મલી છે. ઘણી વખતે હલકી કીસમની પ્યારની વારતાએા વાંચવાથી છેાકરાએાનાં જુસ્સા ઉશકેરાય છે. જીવનશક્તી નાશ કરવાની ટેવ ખરાબ ચાલનાં સ્કુલનાં છેાકરાએાથી એક બીજાને શીખવવામાં આવે છે, અને કેટલાકેાને હલકા પ્રકારની નેાવેલ વાંચવાથી સૂજ પડે છે. એવી વખતે માબાપેાએ ખીજ વઇ જવાને બદલે સમજાવી છેાકરાને વારવેા. માબાપેાએ જાણવું જે તેએાનીજ ગફલતઇ તેમજ બેદરકારીને લીધેજ છેાકરેા ખેાટે રસતે દેારવાયેા છે.

છોકરાઓ પોતાનો નાશ કાંઇ હવસને લીધે કરતા નથી. માત્ર ખોટી સંગત અને હલકી વારતાની ચોપડીઓજ તેઓના દુશમનની ગરજ સારે છે. તે માટે માબાપોએ કદીબી એવી ચોપડી છોકરાઓને વાંચવા દેવી નહી. હાલ પંદર વરસનાં છોકરાને Reynold ની નોવેલો વાંચતા જોવામાં આવે છે. એથી ઉઘરતા છોકરાનાં ભેજાં ઉપર એટલી ખોટી અસર થાય છે જે તેની આખી જીંદગીનું નખોદ વાલવાને પુરતી છે. નાનપણથીજ દરેક છોકરાને લાયબ્રેરીમાં મેમબર કરવો જોઇએ, જેથી ત્યાં જાતજાતની ચોપડી ચોપાનીયાં વાંચવાથી છોકરાની અક્કલ હુશીયારી વધશે એટલુંજ નહી પણ તેને સારીજ ચોપડીઓ વાંચવાનો શોખ ઉતપન થશે. તેમજ શરીરને ખીલવવા અને મગજને રાહત આપવા દરેક છોકરાને ફરજ્યાત કસરતશાલા, ક્રીકેટ, તેનીસ, સ્વીમીંગ, સાઇકલીંગ, યા તો માત્ર ખુલ્લી હવામાં ફરવા મોકલવો જોઇએ. શરીરની સંભાલ નાનપણથી લેવાથી છોકરાઓને મોટપણમાં કદી પણ દવાની ગરજ પડશે નહી. હાલ પારસી છોકરાઓને ધંધા સારૂ દરીયો ઓલંગવાની ભલામણ થાય છે, પણ

શરીર મજબુત સુખાકારી હોશે તોજ પરદેશની સંખ્યાબંધ હાડમારી સહેન કરઇ શકાશે. માટે માંબાપો, તમે જેટલાં તમારા છોકરાઓને મેટ્રીક, બી. એ. થયલા જોવાને ઇંતેજાર રહોછો, તેથી હજાર ઘણી વખત તેઓને તંદરોસ્ત બાંધાના જોવાને આતુર થાવો અને તેમ કરવાને દરેક પ્રયત્ન કરો એ મારી છેલ્લી અરજ છે. આમીન.



થોડીક સૂચના.

પહેલે આ ગુનાંહથી દુર રહેવાને મજબુત ઠરાવ કરજો. જેટલી વખત લાલચને મારશો તેમ તેમ તેની સાંમણે લડવાને વધારે શક્તી આવશે. યાદ રાખજો કે આ ગુનાહ કરી તમારેથી તદરેાસતી જળવાશે નહી તેમજ મજબુત બાંધાનાં ખુશનમાં દેખાવનાં, મરદાનગીવાલા, અને સોભઇતા ઉંચા કદનાં થવાશે નહી. કદીબી એકલા બેસતા નાં. હુમેશ બે ચાર જણની સાથેજ રહેજો. તમારા વીચારો ખુશનુંમા બાબદ ઉપરજ રાખવાની કોશેશ કરજો. ખોટો વીચાર આવે તો તુરત બંદગીનાં કલામો મનમાં ભણજો. સહવાર સાંજ ટુંકબી બંદગી જરૂર કરવી તેથી જરૂર સારી બુદ્ધી આવશે, તેમજ બદી સાંમે થવાને એજમતી શક્તી મલશે.

ખરાબ છોકરાઓની સંગતમાં ફરતા નાં. તે લોકની સોહબતથી તમારો નાશ થશે એમ ખાતરીથી માનજો. ખરાબ પીકચરો, અને ગલીચ નોવેલો હાથમાં ધરતા નાં. કેટલાક છોકરાઓને મેં બોલતા સાંભલયા છે જે Reynold ની નોવેલસો વાંચવાથી

ઇંગ્રેજીનું સારૂ જ્ઞાન થાય છે. હું પુછુંછું જે બીજી ચોપડીઓ નહી મલે જે એ ઘણીનાં ઝેરથી ભરેલા દરેક પાણાંજ વાંચવાથી જ્ઞાન મલશે! હું ખાતરીથી કહુંછું જે ઇંગ્રેજી જ્ઞાન મેલવવાની આતુરતાં કરતાં તેમાં સમાવેલી હલકી વારતા વાંચવાની જીજ્ઞાસા-થીજ આ નોવેલો વંચાય છે. પણ તેથી જરૂર મગજ ઉપર ખોટી અસર થાય છે, અને પરીણામ માઠું આવે છે.

કોઇ લાયબ્રેરીમાં જરૂર મેંમબર થજો ત્યાં જવાથી જાત જાતનાં ચોપડી ચોપાન્યાં વાંચવાથી તમારો જીવ રીઝાશે તેમજ સારી ચોપડીઓ વાંચ-વાનો શોખ વધશે, અને પરીણામમાં દુનયામાં વસતાં ઉમદા માણસો અને તમારામાં કેટલો ફરક છે તે જાણમાં આવશે.

કદી પણ કોઇબી જાતનો દારૂ પીતાનાં ગમે તેવા નરમ દારૂથી શરીર તપી જાય છે અને ભેજા ઉપર ખરાબ અસર કરે છે.

ઘણી સ્ત્રોંગ ચાહ તેમજ કાફી પીવી નહી. દુધ, કોકો, રાબદી, છૂટથી વાપડવી. દુધ જડતું નહી હોય તો તેમાં મેલીનસ ફૂડનો, યા કોઇ બીજો

આતેા નાખી પીવું. ભારી મસાલેદાર માંસ બને ત્યાં વેર ખાવું નહી; અને તમારા આખા દીવસનેા ખેારાક હમેશ વખતસરજ લેજો.

દીવસમાં ત્રણજ વખત ખાવું. વારનવાર ખાધાથી હેાજરીને ખેારાક પચાવવાને બનતું નથી, અને તેથી તંદરેાસતી જલવાતી નથી.

સહવારે નાંસતા પછી એક નાંધલું પયાલું ભરી સેાજું દુધ લઇ તેમાં ચીમાલટ કંપનીનુ- હાઇપેા ફેાસફાઇટનું લાઇમનું સીરપનેા એક દેસ- રત ચમચેા ભેલી પીવું. એથી નબલી પડી ગયેલી છાટીની અંદરનાં ફેફસાંને તેમજ બગડી ગયેલી હેાજરી જેને લીધે તમને ખાધેલું પચતું નહી હશે, અને પેટમાં આંકડી આવતી હશે, તંને સુધારશે. એ સીરપ દીવસમાં એકજ વખત એમ બે મહીના ચલાવવું. ત્યાર પછી આખા શરીરને તેમજ ભેજાંને તાકાટ આપવા ટાનીક તરીકે ફેલેાસ કંમપાંઉડ સીરપ લેવું. તુટી ગયલાં શરીરને શક્તી આપવા માટે આય સીરપે યુરેાપ અને અમેરીકામાં નાંમ કાઢયું છે, તેમજ આપણા દેશમાં પણ વપડાય છે. આ સીરપ દશ વરસનાં નબલી દેહનાં નાંધલા છેાકરાં-

એથી મોટી ઉમરનાં માણસોને મોટા દાકટરો વાપડવાની ભલામણ કરે છે. એથી માત્ર નબલાઇને લીધે કોઇની જાતનું દરદ ઉભરાઇ આવતું હુશે તેને અતકાવશે એટલુંજ નહી, પણ ખુદ નબલાઇને દુર કરી, શરીરને તાકાટ આપી નીરોગી બનાવશે. નબલાં ભેજાંના શીખતા છોકરાંઓને પણ એ સીરપ મોટા ફાયદા સાથ આપવામાં આવે છે. સહુવારે નાસતા સાથ એક નાંધલું પ્યાલુ દુધ ગરમ કરીને પીજો. તેથીશરીરમાં ગરમી રહેશે. દશ મીનીટ પછી અરધી તી સ્પુન ફૂલ ફેલોસ સીરપ એક વાઇન ગલાસ પાણીમાં ખુબ ભેળીને પીજો. અલબત ઉપર કહેલું ગ્રીમાલટનું સીરપ તે વખતે છોડી દેવું. બન્ને સીરપ કદી સાથે વાપરવું નહી. એ ફેલોસ સીરપ વરસો વેર ચાલુ રાખવું, તેથી જરૂર ફાયદો થશે.

દરરોજ સાંજે સ્વીમીંગ બાઠ યા ક્રીકેટની કસરત લેવી. અતયંત નબલાઇ લાગતી હોય તો માત્ર ખુલ્લી હુવામાં ફરવા જવું.

તમને જો કોઇ દાકટરની સલાહ લેવાની ગરજ લાગે તોજ ખબર કાઢી એ બાબદમાં સ્પેશીયલીસ્ત જેવા હોય તેનીજ પાસે જવું. ન્યુસપેપરોમાં આવતી

જાત જાતની પેટંટ દવા તમને ગમે તેમ વાપરતાનાં. કોઇબી દવા લેવાની તમારી મરજી હોય તો તમારા દાકટરને પુછયા પછીજ લેજો. વરસમાં બારે માસ છાટી પેટ તેમજ હાથ આખા ધંકાય એવું પતલું ગરમ ગંજીફરાક પહેડજો. તેથી ઘણો ફાયદો થશે.

વારનવાર તરસ લાગતી હોય તો માત્ર પાણીજ પીજો. તે ઈજા કરશે નહી. પણ એરેટેડ વેાતર, આઇસ શરબત વાપડતાનાં. તેથી નુકશાન થશે. ફેલોસ સીરપથીજ તરસ આસતે આસતે મટી જશે.

રાતે હલકો ખોરાક લેજો અને બને તો થોડું દુધ ગરમ કરીને પીજો. સુતી વખતે પાછું એક વાઇન ગલાસ પાણીમાં અરધી તી સ્પુન ફેલોસ સીરપ પીજો. નબલી પડી ગયેલી દેહમાં કાંઇ તરતજ શક્તી આવશે નહી. પણ ઉપર કહેલી સૂચનાં ઉપર ધ્યાન આપી વાંચનાર ચાલશે તો રફ્તે રફ્તે કઉવટ પાછું મેલવવાને શક્તીવાન થશે.

મી૦ હેનરી વારલે પોતાની એડ્રેસ તુ બોયઝ એન્ડ પેટંન્ટત ચોપડીમાં આ બાબદ ઉપર લખે છે તે વાંચોઃ—

આ ચોપડી હાલબાદેની ઉપરની બાઈબલ સોસાયટીમાં મલેછે.

Extracts from Mr. Henry Varley's lecture to Boys and Parents.

It is absolutely necessary that the following pages should be read by Parents and Teachers. I am deeply sensible of the great difficulty of the important subject dealt with. I am convinced, however, that the absence of information which has marked the experience of the past is to a large extent responsible for the widespread evil against which this testimony is directed.

It is a melancholy fact that the great majority of parents come into that relationship without any intelligent information concerning the vital question of which this paper treats. An unholy silence on the part of fathers and mothers has left the youth of England unwarned and undefenced against these sins. Ignorance concerning the injurious effects of the practice of self-pollution has helped on this terrible immorality. Vicious practices have been fostered, because they have not been written against and sternly denounced. Instead of the clear testimony of Holy Scripture being adhered to, an unwise affectation of fear "for the morals of the young" has hindered the voice of warning. Would that high-toned morality prevailed in the nation. It does not. Society is honeycombed with these moral evils. The vicious novel, the prurient picture, the low tone of morality, the corrupt morals which exist in large numbers of our Public and Private Schools, have all con-

tributed to the moral and physical degeneracy which oppresses our individual and national strength.

Verily, as the Word of God puts it, the people have perished, and are perishing, for lack of knowledge. The silence of medical men concerning the terrible effects of this sin is unpardonable. The knowledge they possess is undeniable, and yet how seldom do they warn or even speak to parents concerning this youthful evil. The physical weakness, the tendency to influenza, fever and consumption, which is so common amongst young people, is in the main to be attributed to this one sin.

A Master in one of our principal Public Schools recently wrote to three prominent authorities in regard to this subject. Two of these (medical men) replied and gave it as their opinion that from seventy to seventy-five per cent. of boys and young men are guilty of sins of immorality. The third, a Principal in a large Public School, gave the proportion at from sixty-five to seventy per cent. What an appalling fact! In these pages the principal cause for this physical carnage is declared, this awful peopling of the cemeteries of the land with the people slain by lust is made known.

Who can notice the dwarfed and ill-developed specimens of humanity found in such large numbers

in our streets without being struck with the physical havoc produced by these secret sins? In many cases, the condition is a direct result of sins committed by the persons themselves, and against which this paper solemnly warns. In others, sins which have been committed by the parents have passed on their dread entail. In no department of "the law of heredity" are the sins of the fathers more painfully seen than in the evils against which I utter strong words of intelligent protest.

I have been repeatedly asked to write a paper on a private subject which intimately concerns the welfare of the boys of England. I should not choose to write on so difficult a question, but my theme is of vital importance. The lives of thousands are concerned in the testimony—yea, the strength and success in life of tens of thousands. Hesitation, therefore, would be moral cowardice. To proceed with care, courage, and plainness of speech is imperative. Moreover, past experiences and successes imperatively say, Go on with this holy war.

I desire to bring clearly home to the mind and conscience of every boy who reads this paper, the truth concerning a certain secret sin called self-abuse or self-pollution. This loathsome evil is usually committed in solitude, or with one or two corrupt companions in secret. From a mass of

testimony, and from more than 15,000 letters received from all parts of the kingdom, I know this degrading vice is exceedingly common. The great majority of boys are guilty of its practice. Nor is this sin confined to boys from fourteen to eighteen years of age. Large numbers of mere children from seven to twelve are guilty of this defiling wickedness. Hundreds of letters reach me saying that in very early years the writers were either taught or they commenced this secret sin.

Many were taught by their fellow-scholars, and by older boys at school, where association results, in mutual corruption; others have found out this destructive sin by personal action. In many cases depraved men debauch the minds of mere children by teaching them this shameful sin. One known to me was taught this act when only seven years of age by his father's servant. However the result has come, the fact remains, that this youthful sin is as common as it is injurious. When we call to mind that this secret sin developes and precipitates that which is sensual in the character, and undermines the moral and physical strength of a boy by taking out of the body the seed, which is one of the most vital fluids of the human system, the great importance of my address will at once be recognised.

To make the truth plain I use the following

iilustration. The seed, or semen, is to a boy's physical and mental strength and developement what the sap of the tree is in order to *its* growth, verdure, blossom, and fruit. The sap, in the spring and early summer, climbs upward to the top·most branch—yea, outward also to every twig, fibre, leaf, and branch. In like manner the sap or seed which so many boys corruptly drain out of their bodies by the sin of self-pollution, is designed to mount upward to the brain, the head. the arms, the muscles, the nervous—yea, the sap also, in the spring of youth and early summer of manhood, reaches upward and outward to every part of the human frame. From the crown of the head to the sole of the foot the seed imparts vital force and strength.

Every boy can see clearly that if he were to take a pocket-knife and cut a gash in the trunk of a young tree, three feet from the ground, the sap would drain out. The consequences would be the branches would lose their strength, the leaves wither, the tree decay, and die. Now this is what is happening to vast numbers of boys of England. This common evil—which the celebrated Dr. Erichsen calls "*this hideous sin*"—is the terrible gash from which the sap of the young life of multitudes is being drained.

You have only to notice the appearance of thousands of boys to see those who are guilty of this demoralizing sin.

The effects of this vice are plainly discernible in the boy's appearance. Numbers of boys and parents have only to use the looking-glass to see the face of one guilty of this secret sin. Instead of the flesh being ruddy and flesh-coloured, the face, hands, and arms are pale, bloodless, and flabby. The natural fulness and lustre of the eye has given place to sunken dulness, and a dark ring may often be noticed underneath the eyelids. The muscles are limp, and unnaturally soft.

Where this sinful practice has become confirmed, and the system is constantly drained of this vital sap, boys become positively ugly; the developement is irregular and bad, the walk slouching, the toes being turned in through weakness of the back, and the look effeminate. In some cases an abnormal shooting up, called "outgrowing his strength." takes place. In others the growth is permanently hindered, and the manhood dwarfed. Thousands of men in England to-day are from two to three inches less in height than they would have been but for this degrading sin.

Another result induced by this deforming vice is a contracted chest, weak lungs, short breath, and a thin effeminate voice. Another result is constant liability to take cold with sore throat upon the least change of temperature. Another, a flushed countenance, with rapid alternations to

deathly whiteness, irregular heart-beating, and sudden palpitations. The gums and inner ridges of the lips become bloodless, indicating the want of vital force. In some cases the extremities and finger nails become dark and withering, as though incipient death were already attacking the victim of this hideous sin.

It is simply monstrous that a boy who comes of healthy parents should, as thousands of youths in England do, develope physical weakness, and afterwards decline and die. The great majority of these cases die like moral suicides. They are slain by their own sin.

The power we call energy, without which the schoolboy becomes a dunce, the student *plucked* at the time of examination, the young man of business a failure, is almost wholly the blessed and generous result of the diffusion of this vital force throughout the body. Physical and mental energy are closely identified with the retention of the seed, and this will be manifested in some form or other in very early life. This statement need not occasion surprise, for this function of our being may be regarded as the engine where power resides in order to the diffusion of strength throughout the whole machinery of the house in which we live.

Strongly as I have written against this hideous

sin, I have not exhausted the evils which surely entail. Indigestion, bad temper, moroseness, drowsiness, and idleness are all results distinctly traceable to this deadly practice. Large numbers of young fellows who have committed this sin in boyhood, and who are now from eighteen to twenty years old, constantly lose their strength during the night by what are known as "involuntary emissions." For this weakening condition cure is exceedingly difficult. The memory becomes seriously impaired, mental indolence chronic, often accompanied by marked want of honesty and decision in the character.

This sin is a principal cause of, and predisposes to epilepsy, paralysis and insanity. More youths and young men have become insane through self-pollution than from any other cause. Many pass from an exhausted boyhood into the weakness, intermittent fever, and early consumption which is said to carry off so many young men. If the deaths thus occurring were attributed to loss of vital strength occasioned by the sin of self-pollution it would be nearer the truth.

Thousands of schoolboys and students lose their position in the class, and are plucked at the time of their examination, by reason of indolence, carelessness, and failure of memory, induced through draining the body of that which is one of the most vital forces of the young student's life.

It is a fact which every youth should know and hold fast, that in order to excel as a pedestrian, a first-class cricketer, bicyclist, football player, or swimmer, the strength must be kept in the body. The clear, steady eye, the enduring brain, the strong lung, and the vigorous arm are rewards which belong to those who are clean from these shameful sins. The vigour of the nervous system is mainly dependent upon the seed. Bound up with the presence and healthy quality of this secret force is the power of the brain, the richness of the blood, the brilliance of the eye, the vigour of the mind, the hardness of the muscle, and the firmness of the flesh.

Nothing is more important than the careful instruction of youths by their parents concerning the subject of which I write. It is a shame that boys should be allowed to grow up, leave the home, and be sent into the world ignorant of the uses and abuses of the power which they possess. That the proper use of this force, which is intended to conserve the strength of life, should be unknown because false modesty keeps back instruction, is simply deplorable. This knowledge is as necessary to a boy as cleanliness, restraint, training, or any other element in a sound education.

It is prudery to effect silence concerning this hateful iniquity which is undermining the moral and physical well-being of the youth of England. Learn our boys will, in some way or other, and the ques-

tion arises—Is this important instruction to continue to be withheld, still relegated to criminal silence? Are parents to remain partisans to this cowardly prudishness? Are the iniquities against which I write to continue to be presented by corrupt and vicious boys under the garb of a fascinating secret pleasure? Are senior boys still to debauch the undefenced minds of England's sons in our public and private schools? Are they to continue to be the willing pioneers in spreading these vicious practices? Are the moral and physical conditions of hundreds of thousands of this generation also to be undermined and blasted? This has been the case in the past—is it to be so in the future? Shall nothing be done to arrest the spread of this deadly plague, which has cursed the youth of the nation to an extent beyond words to exaggerate? Verily thousands of boys are to-day perishing for lack of knowledge and warning.

But a short time since a youth wrote me saying that in a large school, numbering nearly 1,000 scholars, to which he was sent, he was at once taught this hideous sin; another writing concerning a superior school, in a principal city, added, "I do not believe that a single boy who entered that school escaped." A committee of three senior boys actually existed in this high-class school for the vile purpose of initiating every boy who entered into this hateful sin.

I admit that it will require moral courage on the part of the father. It is, however, an imperative duty from which no true-hearted parent should shrink. It will need wisdom and the fear of God to bring clearly to the boy's mind information which at once becomes an important defence for his whole life. Surely this result is worth any measure of painstaking care.

Silence on the part of fathers may have removed from them *an irksome and difficult duty*, but it has produced the most disastrous consequences amongst millions of young men of England. Nor is this all; it indicates the existence of a widespread moral cowardice which is unworthy the parent and friend.

If parents, principals, and teachers would but become a protecting police, the conditions which now exist in hundreds of schools could not continue. Let it be made known that a boy found guilty of teaching or committing this great sin would be expelled; that the police would be called in to investigate—let necessary deterrent rules such as these exist, and the hotbeds of vicious practice, which many public schools are, would soon become purified.

And now I ask plainly—Will you let your boys remain in ignorance of these important teachings? I know that it is sometimes objected, May you not lead the boys to do the very things which you

deprecate, and reveal to them that which they know not, and which, had they not known, they would not have committed? Unhesitatingly I answer, I have no fear of this result. Against such fears I may quote the forcible remark of a gentleman at a recent meeting where I gave a lecture on these subjects; he said, "Young men, remember that from this night, these sins, if committed by you, will be committed against knowledge, light, and God." After ten years' active work in this service I have not heard of a single case in which injury has been caused. I have heard of thousands who have been warned and saved from sin, weakness and disease.

During the past ten years, and as a result of my writings and lectures to men, I have had thousands of testimonies showing the widespread knowledge of, and commissions of this sin. The mournful and ever-recurring testimonies from young men are, "Oh, that I had been warned and put on my guard against this evil." "I was taught it when a child, when at school." "I did not know it was wrong, and that I was injuring myself." "I have had misgivings about it." "Conscience has rebuked me," is frankly admitted by many. "Alas! alas! why was I not plainly spoken to and warned by my father?" Such is the melancholy testimony I am constantly receiving.

One writes: "I have all the symptoms you speak

of; though only eighteen years of age, I am constantly weary, depressed, and destitute of energy. I hate study, my memory is very bad, I cannot retain what I learn. Oh! why was I not warned? Oh, sir, do not slacken your hand in warning all boys and youths of these hateful sins." Another writes: "I verily believe that, had I not read your lecture, I should have been in the lunatic asylum. Oh! do you think there is any cure in my case? I am at home, having lost my situation through idleness. I hate work, and I cannot apply myself. My parents do not know what is the matter with me. I am ashamed to mention it, I am constantly losing my strength by wet dreams and emissions at night." Another says: "My brother is in the lunatic asylum through this fearful sin."

Fathers and relatives have written to me deploring the loss of their sons and friends, some being deranged, others demoralized, constantly weak and ill, never making progress in anything; numbers have died, others are tracking the fatal path. Solemn is the declaration of God's Word, that "Whatsoever a man soweth that shall he also reap; he that soweth to his flesh shall of the flesh reap corruption" So true is it that boys and young men by thousands are corrupting themselves with the very power which, rightly diffused, is designed of God to be like a driving wheel of energetic force in order to the highest success.

My young reader, I earnestly plead with you concerning this subject. I beseech you, do not degrade yourself by those loathsome sins. Be strong and resolute against evil thoughts, words, actions, and companions. If you desire to excel in study, and become successful in life ; if you wish to be bright, cheerful and ruddy; if you intend to make your mark at school ; if you desire a strong and handsome deportment, mind that you keep from this shameful sin. This force, used according to the Divine intention, speaks to the warehouse boy, saying, Be chaste, and you may climb to be the head of this house ; to the schoolboy and student, Be clean and strong, and you may excel in knowledge, and ere long occupy the professor's chair ; to the athlete, Retain your strength, and you may depend upon endurance of power and strength of lung until the goal is reached.

Vast numbers of boys who began life well, and gave promise of success, have utterly failed through this baneful practice. Regard any boy who thus acts as a moral leper, whose touch is to be dreaded, whose companionship is to be avoided, whose example is as deadly as the fascinating serpent's sting. I commend to you a simple rule which I have given to my own sons, "Never go anywhere, never utter any words, never do anything, that you would be ashamed that your father should know." &c., &c.

Dr. T. L. Nichols, M. D., in his

CELEBRATED BOOK OF HUMAN PHYSIOLOGY

WRITES ON THIS SUBJECT AS UNDER:—

Innocent children are also liable to be corrupted by depraved nurses, by adults with whom they are allowed to sleep; and especially by play-fellows and school mates, who have in any way fallen into habits of unnatural and terribly hurtful indulgence. Whole schools of boys have been found corrupted, and even boarding schools of girls plunged into the most destructive sensuality. In these cases, it is the strongest natures that most easily fall a prey and are soon destroyed. And children fall into these vices in perfect ignorance of any evil consequences, and innocent, because they have never been instructed or warned. Parents are too squeamish to teach their children the laws of nature and the commands of God. Teachers are possibly ignorant, or they are merely unfaithful, like the parents, who commonly have the excuse of fondly believing that, though other people's children may fall into destructive vices, which may curse their whole lives, or prematurely end them, their children are too pure, too good, ever to be drawn, even by the evil example of others, into such deplorable evils.

